

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DI SEKOLAH *FULL DAY* DAN SEKOLAH REGULER
(Studi pada siswa kelas IV Sekolah Dasar The Naff dan siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Balonggabus di Kabupaten Sidoarjo)

Hanif Mufti Wirawan

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya, Hanifmuftiirawan@gmail.com

Juanita D. H. N.

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Pentingnya kebugaran jasmani siswa sangat mempengaruhi pola pikir dan kecerdasan siswa, Selain itu padatnya kegiatan sekolah juga menentukan kebugaran jasmani siswa dalam sekolah itu sendiri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa sekolah *full day* kelas IV Sekolah Dasar The Naff dengan siswa sekolah reguler kelas IV Sekolah Dasar Negeri Balonggabus di Kabupaten Sidoarjo, dan sekolah mana yang lebih baik tingkat kebugaran jasmaninya. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan perbandingan atau komparatif, yaitu tidak adanya perlakuan pada kelompok subyek tersebut. Sasaran penelitian ini adalah siswa kelas IV sekolah *Full day* yaitu Sekolah Dasar The Naff dan Sekolah Dasar Reguler yaitu Sekolah Dasar Negeri Balonggabus, Besar populasi sebanyak 66 siswa yaitu 30 siswa untuk Sekolah Dasar The Naff dan 36 siswa untuk Sekolah Dasar Negeri Balonggabus. Instrumen yang digunakan adalah tes MFT (*Multistage Fitness Test*). Teknik analisis data menggunakan Uji-T (*Indenpendent Sample T-Test*) dengan dibantu menggunakan Program SPSS (*Statistical Package For Social Science*) dengan tingkat kepercayaan 95%. Dari data yang terkumpul, diolah dan dianalisa, menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) artinya ada perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa antara siswa kelas IV Sekolah Dasar *The Naff* sebesar 30.6300 dan Sekolah Dasar Negeri Balong Gabus sebesar 28.1167 di Kabupaten Sidoarjo. Kesimpulan dalam penelitian ini, yaitu terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa *full day* kelas IV Sekolah Dasar The Naff dengan siswa reguler kelas IV Sekolah Dasar Negeri Balonggabus. Tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik adalah siswa *full day* Sekolah Dasar The Naff dengan Sig2 tailed sebesar $0,106 > 0,05$

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, Sekolah Reguler dan Sekolah *Full Day*

Abstract

The important of the student physical health influences the way of thinking and intelegence of the students, in the other side the full of scholl activities determine the physical of the students themselves.

The purpose of this research is to know the difference of the physical health level between 4th grade elementary student at The Naff full day elementary school and Balonggabus regular elementary school state in Kabupaten Sidoarjo, and which school is better about the physical health from those elementary school. This research is quantitative research which uses comparative approach that there is no special treatment to the subject. The objective of this research are 4 grade elementary student SD The Naff *full day* school and 4th grade SDN Balonggabus Regular School. The population of this research are 66 students, 30 students are from The Naff elementary school and 36 are from students Balonggabus elementary school state. The instruments which are used in this research are MFT (*Multistage Fitness Test*) data analyz technique with uses T-tes (*Independent Sample T-test*) and SPSS program (*Statistical Package For Social Science*) with trust level 95%. From data collected processed and analyzed, the research shows that $p = 0,000$ ($p < 0,05$) it means there some significant defference between 4th grade SD The Naff *Full Day* school and grade SDN Balong Gabus regular school Kabupaten Sidoarjo.

The conclusion of this research is there are some difference achivment about physical health of the students between 4th Elementary School of The Naff and Elementary School state of Balonggabus Sidoarjo. The physical health of student the Naff full day school better than Balonggabus reguler school with Sig2 tailed $0,106 > 0,05$

Keywords : Physical Health, Regular School and *Full Day* School

PENDAHULUAN

Kualitas kebugaran jasmani peserta didik merupakan modal utama bagi mereka dalam rangka menyelesaikan tugas akademik di dalam sekolah dan melakukan aktifitas fisik keseharian di luar sekolah dengan baik. Dengan modal kualitas kebugaran jasmani yang baik para peserta didik akan mampu belajar secara efektif, efisien, dan optimal. Melalui para guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) diharapkan dapat mengarahkan para siswa untuk memperoleh latihan fisik yang benar, teratur, dan terukur dalam rangka mencapai tingkat kebugaran individu yang ideal. Sudah barang tentu para peserta didik juga diharapkan memiliki pengetahuan tentang pola konsumsi makanan yang sehat dan bergizi serta memperhatikan aktifitas rekreasi sebagai penyeimbang kondisi fisik dan mental.

Menurut Nurhasan dkk (2005: 21) “kebugaran jasmani dapat terpengaruh oleh faktor internal dan eksternal.” Faktor internal mengacu pada sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap, misalnya genetik, umur, dan jenis kelamin sedangkan faktor eksternal mengacu pada aktifitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok. Di antara faktor-faktor tersebut, faktor aktifitas fisik, kecukupan istirahat, dan bahkan asupan gizi merupakan faktor yang menarik untuk dilihat dalam kaitannya dengan peserta didik yang mengikuti proses pembelajaran di sekolah *full-day*. Banyaknya aktivitas mental dan fisik yang tidak diimbangi oleh kecukupan istirahat dapat berdampak negatif pada tingkat kebugaran. Kurang istirahat mempunyai efek yang sangat besar pada mental dan penampilan fisik pada segala usia. Untuk menjaga kebugaran, peserta didik perlu melatih otot dan kekuatan fisik secara proporsional dan memiliki waktu istirahat atau tidur yang cukup, di samping pengetahuan tentang makanan yang bergizi.

Sekolah *full day* memiliki suatu sistem kegiatan belajar mengajar yang bercirikan siswa memulai jam pelajaran pada pukul 07.00 dan pulang pukul 15.00. Sedangkan siswa reguler memulai jam pelajaran pada pukul 07.00 dan pulang pukul 12.30 Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan, kelas yang berada di Sekolah Dasar The Naff di Kabupaten Sidoarjo memiliki kelas yakni kelas Ia dan Ib, begitu pula dengan kelas II sampai kelas VI. Kegiatan siswa *full day* lebih padat dibanding dengan siswa reguler, dikarenakan ada mata pelajaran tambahan, sehingga waktu istirahat dan aktifitas fisik mereka relatif lebih singkat karena sebagian besar waktu mereka dipergunakan untuk mengikuti pelajaran di kelas. Namun demikian, dalam kegiatan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), perlakuan akademik pada kelas *full day* dan kelas reguler tidak ada

perbedaan yakni pada jam 1-2 (07.00 – 08.25) dan 3-4 (08.25 – 09.50), masing – masing di kurangi 20 menit untuk mengganti baju dan istirahat, metode, dan intensitasnya. Yang membedakan hanya terdapat di jam sekolah yaitu jika *full day* jam sekolah mulai pukul 07-15.00 sementara di sekolah reguler pukul 07.00-12.30.

Dengan padatnya kegiatan akademik yang harus ditempuh oleh peserta didik kelas *full day* dan di lain pihak mereka memiliki lebih sedikit waktu istirahat dikarenakan siswa *full day* cenderung padat kegiatan dengan jam-jam tambahannya dibandingkan peserta didik reguler, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang perbedaan kebugaran para peserta didik di sekolah *full day* dan reguler.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani dan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik antara siswa sekolah *full day* kelas IV Sekolah Dasar The Naff dengan siswa sekolah reguler kelas IV Sekolah Dasar Negeri Balonggabus di Kabupaten Sidoarjo.

Pengertian Sekolah Full Day

Full day school, adalah program sekolah di mana proses pembelajaran dilaksanakan sehari penuh di sekolah. Dengan kebijakan seperti ini maka waktu dan kesibukan anak-anak lebih banyak dihabiskan di lingkungan sekolah daripada di rumah. Anak-anak dapat berada di rumah lagi setelah menjelang sore. *Full day school* merupakan model sekolah umum yang memadukan sistem pengajaran agama secara intensif yaitu dengan memberi tambahan waktu khusus untuk pendalaman agama siswa. Dengan adanya jam tambahan yang dilaksanakan pada jam setelah sholat Dzuhur sampai sholat Ashar, praktis sekolah model ini masuk pukul 07:00 WIB dan pulang pada pukul 15 : 00. *Full day school* merupakan model sekolah umum yang memadukan sistem pengajaran Islam secara intensif yaitu dengan memberi tambahan waktu khusus untuk pendalaman keagamaan siswa.

Pengertian Sekolah Reguler

Secara sederhana pengertian sekolah reguler adalah sekolah umum, tidak ada program-program khusus di dalamnya. Secara umum pembelajarannya dimulai pagi hari sampai siang hari. Yaitu mulai jam 07:00 – 12:30 WIB.

Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani yang lebih

baik, agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Yang dimaksud dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti adalah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak (Muhajir, 2006).

Nurhasan, dkk (2005:17), mengatakan bahwa “Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang, yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktifitas sehari-hari. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Pengertian yang sejalan dengan pernyataan tersebut bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kesiagaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk beraktifitas pada waktu senggang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat (*emergency*).”

Komponen Kebugaran Jasmani

Komponen kebugaran jasmani, dapat dikelompokkan menjadi dua aspek yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan. (Nurhasan, dkk :2005)

1. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, aspek ini mempunyai komponen-komponen, yaitu:
 - a. Kekuatan (*Strength*)
 - b. Kelentukan (*Flexibility*)
 - c. Komposisi Tubuh
 - d. Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan untuk melakukan suatu gerakan atau usaha melewati suatu periode waktu. Daya tahan dapat dibagi menjadi dua komponen, yaitu:

 - 1) Daya Tahan Kardiorespirasi.
 - 2) Daya Tahan Otot.
2. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan

Aspek ini sangatlah penting untuk menunjang aktifitas sehari-hari. Dan memiliki beberapa komponen-komponen yaitu:

 - a. Kecepatan (*Speed*)
 - b. Daya (*Power*)
 - c. Kelincahan (*Agility*)
 - d. Keseimbangan (*Balance*)
 - e. Koordinasi (*Coordination*)
 - f. Kecepatan Reaksi (*Reaction Speed*)

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut Nurhasan, dkk (2005), faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan jasmani adalah:

1. Genetik
2. Umur
3. Jenis Kelamin
4. Aktifitas Fisik
5. Kebiasaan Olahraga

Olahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani, bila memenuhi syarat sebagai berikut :

- a. Intensitas latihan
- b. Frekuensi latihan
- c. Lama latihan

6. Status Gizi
7. Kadar Hemoglobin
8. Status Kesehatan
9. Kebiasaan Merokok
10. Kecukupan Istirahat

Macam – Macam Tes Kebugaran Jasmani

Adapun beberapa bentuk tes kebugaran jasmani yang sederhana dan umum digunakan adalah sebagai berikut:

1. Tes Lari 2,4 km.
2. Tes Jalan Cepat 4,8 km.
3. Tes Naik Turun Bangku.
4. Pengukuran Tingkat Kebugaran jasmani melalui *Multistage Fitness Test* (MFT).
5. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

METODE

Jenis Dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian perbandingan (*comparative research*), yakni penelitian yang membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok sampel lainnya berdasarkan variabel atau ukuran-ukuran tertentu (Maksum, 2009).

Pada penelitian ini menggunakan desain komparatif, yaitu penelitian yang diarahkan untuk membandingkan suatu kelompok sampel dengan kelompok yang lainnya.

Tabel 1 Tabel Ikhtisar Penelitian

Kelompok 1	Kelompok 2
X1	X1
X2	X2
X3	X3
X4	X4
-	-
Xn	Xn

Keterangan :

Kelompok 1 : Sekolah Dasar Negeri Balongabus di Kabupaten Sidoarjo.

Kelompok 2 : Sekolah Dasar The Naff di Kabupaten Sidoarjo.

X1-Xn pada kelompok 1 : Jumlah sampel dari kelompok siswa sekolah reguler.

X1-Xn pada kelompok 2 : Jumlah sampel dari kelompok siswa sekolah *full day* (Maksum, 2009)

Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan individu atau obyek yang dimaksudkan untuk diteliti dan yang nantinya akan dikenai generalisasi. Generalisasi adalah suatu cara pengambilan kesimpulan terhadap kelompok individu atau obyek yang lebih luas berdasarkan data yang diperoleh dari sekelompok individu atau obyek yang lebih sedikit (Maksum, 2009).

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi. Menurut Arikunto (2010:173) penelitian populasi adalah seseorang yang ingin meneliti semua elemen yang ada pada wilayah penelitian.

3. Teknik Sampling

Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel dari populasi yang digunakan oleh penulis adalah cluster random sampling. Menurut (Maksum, 2009:41) cluster random sampling merupakan teknik sampling yang memberikan peluang yang sama bagi individu yang menjadi anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Berdasarkan definisi di atas maka dilakukan pengundian dari dua kelas yaitu IVA dan IVB dari kedua sekolah. Di dapat kelas IVA yang berjumlah 30 siswa untuk Sekolah Dasar The Naff dan siswa kelas IVB untuk Sekolah Dasar Negeri Balonggabus yang berjumlah 36 siswa.

Instrumen Penelitian

Instrumen pada penelitian ini menggunakan (MFT) yang bertujuan untuk mengukur kemampuan dan kesiapan kerja fisik dan untuk menjaga kesegaran daya tahan yang sebagian besar ditentukan oleh seberapa besar efisiensi fungsi dari kerja jantung dan paru-paru (Nurhasan dkk). Tekniknya adalah setiap keberangkatan tes dilakukan lima orang pertama untuk melakukan tes pertama dan selanjutnya dilakukan lima siswa, begitu seterusnya sampai tes selesai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Uji Prasyarat Data

Hal-hal yang diperlukan dalam analisis penelitian ini adalah, sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Untuk mengetahui apakah suatu data normal atau tidak dan untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak, maka perlu dilakukan uji normalitas yaitu dengan *One Sample Kolmogorov Smirnov*. Dasar analisis ini yang digunakan dalam mengambil keputusan apakah data mengikuti distribusi normal. Jika nilai signifikansi atau *probability* lebih besar dari 5% (0,05), maka data tersebut berdistribusi normal. Hasil perhitungan diperoleh nilai selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.1, sebagai berikut:

Tabel 2, Hasil Uji Normalitas Data dari Sekolah Dasar The Naff dan Sekolah Dasar Negeri Balonggabus, di Kabupaten Sidoarjo.

<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>	SD The Naff dan SDN Balong Gabus
N	66
<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>	1.428
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0.034

Besarnya nilai *Asymp.Sig. (2-tailed)* pada kebugaran siswa sebesar 0.034 lebih besar dari 0.05. sesuai kriteria pengujian dapat dikatakan data kebugaran jasmani siswa putra-putri kelas IV Sekolah Dasar The Naff dan Sekolah Dasar Negeri Balonggabus, di Kabupaten Sidoarjo berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Dasar analisis yang digunakan dalam mengambil keputusan apakah data bersifat homogen atau tidak, yaitu: jika nilai signifikansi atau *probability* lebih besar dari 5% ($P > 0,05$), maka data bersifat homogen. Hasil ringkasan uji homogenitas dengan bantuan komputer yang menggunakan Program SPSS 16.0.diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 3, Keputusan Rangkuman Uji Homogenitas.

<i>Test Of Homogeneity of Variances</i>			Kesimpulan
Kelompok	<i>Lavene Statistic</i>	<i>Sig</i>	
SD The Naff dan SDN Balong Gabus	2.693	0.106	Homogen

Dari tabel hasil perhitungan uji homogenitas Sekolah Dasar The Naff dan Sekolah Dasar Negeri Balonggabus, di Kabupaten Sidoarjo dapat diketahui bahwa: nilai *levane statistic* sebesar 2,693 dan nilai *Sig.* ($P = 0,136$), karena nilai *Sig.* ($P = 0,136 > 0,05$), sesuai dengan kriteria maka dapat dikatakan sebaran data kebugaran siswa putra dan putri kelas IV Sekolah

Dasar The Naff dan Sekolah Dasar Negeri Balonggabus, di Kabupaten Sidoarjo mempunyai varian yang sama (homogen).

3. Pengujian Hipotesis

Pada bagian ini akan dikemukakan pengujian hipotesis berdasarkan hasil tabulasi data yang diperoleh dari tes yang telah diberikan kepada peserta tes. Kemudian hasil tabulasi data diolah dan dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis yang sudah diajukan sebelumnya.

Uji hipotesis yang digunakan pada penelitian ini meliputi: uji sampel yang berbeda (*independent sample t-test*) yang digunakan untuk mencari apakah ada perbedaan hasil kebugaran pada Sekolah Dasar The Naff dan Sekolah Dasar Negeri Balonggabus di Kabupaten Sidoarjo

4. Uji T Sampel yang Berbeda (*Independent Sample t-Test*)

Nilai yang digunakan dalam penghitungan uji *Independent sample t-test* adalah hasil tes kebugaran dengan menggunakan tes MFT (*Multistage Fitness Test*) yang diambil dari siswa putra dan putri kelas IV Sekolah Dasar The Naff dan Sekolah Dasar Negeri Balonggabus, di Kabupaten Sidoarjo dengan penyajian datanya. Maka hasil perhitungan uji *Independent Sample t-test* adalah, sebagai berikut:

Tabel 4, Hasil Uji T, Sampel yang berbeda

Group Statistics					
	KELOMPOK	N	Mean	sd	SE Mean
NILAI	SD The Naff	30	30.63	5.56	1.01
	SDN Balong Gabus	36	28.12	7.11	1.30

a. Uji-F (Uji pengujian varians)

Tabel 5. Hasil uji Independent

Independent Samples Test										
		Levene's Test		t-test for Equality of Means						
				F	Sig.	T	Df	Sig.	Mean Diff	SE
		Lower	Upper							
NILAI	Eq var assumed	2.69	.11	1.53	58	.13	2.51	1.65	-.78	5.81
	Eq var not assumed			1.53	54.8	.13	2.51	1.65	-.79	5.82

Untuk melakukan uji kesamaan varians, menggunakan *F-test* yang mengansumsikan kedua varians sama (*Equal Variance Assumed*) pada tabel 5, di atas. Dengan kaidah keputusan apabila nilai

signifikansi $>0,05$, Maka kedua varians data tersebut sama. Angka *F-test* yang mengansumsikan kedua varians sama (*Equal Variance Assumed*) pada tabel di atas adalah 2,693 dengan nilai signifikansi sebesar 0,106. Karena nilai signifikansi $> 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan varians kebugaran pada Sekolah Dasar The Naff dan Sekolah Dasar Negeri Balonggabus, di Kabupaten Sidoarjo.

b. Uji-T (*independent Sample T-test*)

Pada tabel grup statistik terlihat rata-rata (*mean*) untuk Sekolah Dasar The Naff adalah 30,63 dan untuk Sekolah Dasar Negeri Balonggabus di Kabupaten Sidoarjo adalah 28,11, artinya rata-rata tingkat kebugaran jasmani lebih baik daripada rata-rata kebugaran jasmani Sekolah Dasar Negeri Balonggabus. Perbedaan rata-rata (*Mean Defference*) sebesar 2.52 (30,63-28,11) dan perbedaan berkisar antara -.78377 sampai 5.81044 (lihat pada Lower dan Upper). Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kebugaran jasmani siswa kelas IV Sekolah Dasar The Naff dan Sekolah Dasar Negeri Balonggabus, di Kabupaten Sidoarjo terhadap kebugaran jasmaninya.

Pembahasan

Dari hasil penelitian dengan kajian teoritis, dimana data siswa yang sudah diambil dan diolah, bahwa Sekolah Dasar The Naff dan Sekolah Dasar Negeri Balonggabus, di Kabupaten Sidoarjo terdapat perbedaan dalam kebugaran jasmani, Hal ini dapat diketahui setelah dilakukan pengujian secara empiris dengan menggunakan Uji-T Sampel Berbeda (*independent samples T-test*) bahwa diketahui hasil rata-rata nilai sig-2 tailed sebesar 0,132 menunjukkan terdapat perbedaan dalam hal kebugaran siswa putra dan putri kelas IV Sekolah Dasar The Naff dan Sekolah Dasar Negeri Balonggabus, di Kabupaten Sidoarjo.

Dari hasil penelitian di atas, Maka dapat dinyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan unsur yang sangat penting dalam hal perkembangan anak dan daya kemampuan berpikir anak. Seperti yang disebutkan di atas bahwa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah dari faktor genetik, umur, jenis kelamin, aktivitas fisik, serta kebiasaan olahraga.

PENUTUP

Simpulan

1. Terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas IV sekolah *full day* SD The Naff dengan siswa reguler SDN Balonggabus di Kabupaten Sidoarjo.

2. Tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik adalah siswa *full day* SD The Naff dengan sig2 tailed sebesar $0,106 > 0,05$

Saran

1. Untuk para guru Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Olahraga di Sekolah Dasar (SD), dalam mengajar khususnya dalam pelajaran Pendidikan Olahraga ketika memberikan materi yang diberikan seharusnya disesuaikan dengan karakteristik anak kelas IV dan disesuaikan jam pelajaran yang diberikan pihak siswa, sehingga waktu luang benar-benar bisa dimanfaatkan anak dalam pembelajaran Pendidikan Olahraga.
2. Disarankan kepada guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan khususnya yang mengajar Sekolah Dasar (SD), hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam mengajar permainan, salah satunya permainan yang dapat meningkatkan kebugaran siswa, Sehingga ketika kebugaran siswa siswa meningkat, Maka oksigen yang disalurkan ke otak semakin banyak, sehingga anak diharapkan dapat berpikir cerdas dan aktif ketika melakukan pembelajaran di dalam kelas .
3. Bagi peneliti lain yang ingin melanjutkan penelitian, dapat melakukan penelitian ulang atau kajian ilmiah dan disarankan agar memperbanyak sampel serta memberikan variasi dan variable terikat dalam penelitian selanjutnya, sehingga dapat meminimalisir keterbatasan yang ada dalam penelitian ini sehingga penelitian menjadi lebih sempurna.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Satuan Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI)*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2007. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung : Yudhistira.
- Nurhasan, dkk . 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya : UNESA University Press.
- Permendiknas No. 19 tahun 2005. *standar isi pendidikan nasional*. Di Unduh ! Agustus 2015 dari [ftp://ftp.unm.ac.id/Permendiknas 2005](ftp://ftp.unm.ac.id/Permendiknas%202005)
- Referensi Makalah 2013
<http://www.referensimakalah.com/2013/01/pengertian-full-day-school.html>